Brustkrebs: Ernährung und Prognose

bcaction.de/brustkrebs-ernaehrung-und-prognose

20. März 2012

(Last Updated On: 2. Januar 2022)
von Beate Schmidt

Bereits im letzten Jahr wurde im Deutschen Ärzteblatt eine Übersichtsarbeit mit dem Titel „Einfluss von Übergewicht und Ernährung auf die Prognose des Mammakarzinoms“ veröffentlicht. Vier WissenschaftlerInnen aus München und Düsseldorf haben 17 Kohortenstudien, in die jeweils mehr als 200 Patientinnen einbezogen waren, Interventionsstudien und Metaanalysen aus den Jahren 1966 bis 2010 auf ihre Ergebnisse hinsichtlich Wiederauftreten von Tumoren, tumorspezifische und Gesamtsterblichkeit untersucht. Dabei wurden nur jene Studienergebnisse als ausreichend fundiert erachtet, deren Empfehlungen zur Änderung des Lebensstils auf einer „überzeugenden“ oder „wahrscheinlichen“ Evidenz beruhten.

Einfluss des Körpergewichts

Die Arbeit kam zu dem Ergebnis, dass ein erhöhter Body-Mass-Index (BMI)[i] bei Erstdiagnose von Brustkrebs mit einer höheren Gesamtsterblichkeit verbunden ist. Auch eine Gewichtszunahme nach Diagnosestellung sei mit einem erhöhten Mortalitätsrisiko verknüpft. Dieser Aspekt sollte zukünftig stärker beachtet werden. Die AutorInnen fanden auch heraus, dass eine Ernährung mit hohem Obst- und Gemüseanteil sowie reichlich Vollkornprodukten und bei begrenzter Fettzufuhr mit einer günstigeren Prognose in Zusammenhang zu stehen scheint.

Fettreduktion

In zwei Interventionsstudien konnte kein Effekt einer reduzierten Fettzufuhr auf das Überleben gesehen werden, allerdings wurden in beiden Studien die Interventionsziele nicht erreicht.

Vitamine, Grüner Tee, Soja, Selen …

Für Mikronährstoffe und Nahrungsergänzungsmittel (genannt wurden Vitamine und Mineralstoffe / Spurenelemente wie Betacarotin, Vitamin C, E oder Selen) sowie antioxidative Lebensmittel (ausdrücklich genannt wurden Sojaprodukte[ii] und Grüner Tee) fanden die WissenschaftlerInnen hingegen keinen Wirknachweis. Allerdings sei bei

einzelnen Substanzen wie z.B. Antioxidanzien bei der Einnahme im Rahmen einer Chemo- bzw. Strahlentherapie sogar ein gewisses Gefährdungspotenzial nicht auszuschließen.

Alkoholkonsum

Während der regelmäßige Konsum von Alkohol mit überzeugender Evidenz das Brustkrebsrisiko erhöhe, ergab sich bei Frauen mit diagnostiziertem Brustkrebs ein anderes, jedoch nicht einheitliches Bild. Bezüglich der Gesamtsterblichkeit zeigten drei von sechs gefundenen Studien keinen Zusammenhang, in drei Studien wurde gar eine Abnahme berichtet. Diese sei möglicherweise auf den bekannten, günstigen Effekt mäßiger Alkoholmengen auf die Sterblichkeit in Folge von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zurückzuführen, eine überzeugende Erklärung hierfür gäbe es jedoch nicht. Entgegen anderslautenden Berichten scheine dagegen Alkoholkonsum in keiner Beziehung zur Prognose einer Brustkrebserkrankung zu stehen.

Schlussfolgerung der WissenschaftlerInnen zu ernährungsbedingten Faktoren und Brustkrebsüberleben

„Trotz der negativen Interventionsstudien empfehlen die Autoren in Würdigung der methodischen Probleme in diesem Forschungsfeld sowie der allgemeinen Befundlage Frauen mit Mammakarzinom einen gesundheitsförderlichen Lebensstil mit Gewichtskontrolle und fettarmer, pflanzlich betonter Ernährung.“

Quellenangabe zum Weiterlesen

Original der Studie: Einfluss von Übergewicht und Ernährung auf die Prognose des Mammakarzinoms, Dtsch Arztebl Int 2011; 108(47): 795-801; DOI: 10.3238/arztebl.2011.0795

Bildnachweis: Obststand in Valencia, Breast Cancer Action Germany, 2007, CC by-nc-nd

---

[i] zur Diskussion des BMI siehe z.B. Artikel „Abnehmen: Mehr Schaden als Nutzen? Zur Gewichtsreduktion bei gesunden Übergewichtigen“ im arznei-telegramm 12/1999 Abs. 3: http://www.arznei-telegramm.de/html/1999_12/9912121_01.html sowie „Rund und trotzdem gesund: Body-Mass-Index wird zu streng gehandhabt“ in bild der wissenschaft vom 02.08.2005: http://www.wissenschaft.de/wissenschaft/hintergrund/255746.html

[ii] zum Thema Soja siehe auch unser Wiki: http://www.bcaction.de/wiki/phytoostrogene-und-brustkrebs/